

Garlība Merķeļa Lēdurgas pamatskola,  
Speciālais komplekss (Nr.1)Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Auzu pārslu biežputra	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	8,1	5,5	26,2	196	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Banāns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,4	60	
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
<b>Kopā :</b>			<b>10,8</b>	<b>14,2</b>	<b>65,0</b>	<b>432</b>	
Pusdienas		4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupuņu zupa	*A06	150 gr. (+/- 10%)	9,7	8,0	7,8	189	
Rupjmaize ar sviestu	*A01,A07	30 gr. (+/- 10%)	1,4	8,4	8,4	126	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Saldā ogu mērce	*A12	90 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	15,2	67	
Mannas biežputra	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,3	9,6	58	
<b>Kopā :</b>			<b>13,6</b>	<b>17,7</b>	<b>52,3</b>	<b>484</b>	
Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiena sieriņš Kārums	*A07	45 gr. (+/- 10%)	5,2	10,6	11,0	160	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
<b>Kopā :</b>			<b>7,6</b>	<b>15,6</b>	<b>34,1</b>	<b>306</b>	
Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,3	4,2	14,8	115	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Kopā :</b>			<b>8,7</b>	<b>7,9</b>	<b>32,0</b>	<b>245</b>	
Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeli	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110	
Kotlete jauktas gaļas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	11,9	8,6	3,9	172	
Ķiršu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	15,0	66	
Krēms zefīra	*A07,A12	50 gr. (+/- 10%)	3,2	7,7	5,6	107	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
<b>Kopā :</b>			<b>20,0</b>	<b>17,1</b>	<b>58,9</b>	<b>508</b>	

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Salāti kāpostu ar gurķi un dillēm	*A07	60 gr. (+/- 10%)	0,9	1,3	2,0	23	
Karbonāde vistas filejas	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	10,7	9,2	4,2	145	
Graudu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	2,1	0,9	13,0	65	
Karamelu tēja ar cukuru		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,5	2	
<b>Kopā :</b>			<b>13,6</b>	<b>11,3</b>	<b>19,7</b>	<b>234</b>	

Brokastis		12	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kukurūzas putrainu biezputra	*A07	150 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	29,5	180	
Ķiršu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,0	53	
Ābols	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,0	44	
Tēja mežrozīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Baltmaize ar sviestu	*A01,A07	33 gr. (+/- 10%)	1,8	8,7	11,7	121	
<b>Kopā :</b>			<b>7,7</b>	<b>12,7</b>	<b>64,4</b>	<b>398</b>	

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa		150 gr. (+/- 10%)	8,0	4,6	6,4	146	
Rupjmaize	*A01	30 gr. (+/- 10%)	2,0	0,2	12,5	77	
Ābolu - avenu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Auzu dzēriens		80 gr. (+/- 10%)	0,5	0,6	6,2	34	
Kakao ķīselis	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	2,4	1,2	24,1	118	
<b>Kopā :</b>			<b>13,1</b>	<b>6,7</b>	<b>60,4</b>	<b>420</b>	

Launags		14	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīta ola	*A03	50 gr. (+/- 10%)	6,3	5,8	0,3	79	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Tēja mežrozīšu ar cukuru		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	1,2	5	
Salāti redīsu ar krējumu		80 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Kopā :</b>			<b>8,9</b>	<b>14,7</b>	<b>15,2</b>	<b>226</b>	

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,6	3,2	24,2	154	
Baltmaize ar krēmsieru	*A01,A07	40 gr. (+/- 10%)	3,7	3,6	10,8	96	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
Tēja kumelīšu		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,2	1	
<b>Kopā :</b>			<b>11,0</b>	<b>6,9</b>	<b>41,4</b>	<b>283</b>	

Pusdienas		5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,6	22,1	110	
Vistas gabaliņi dārzeņu mērcē	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	8,4	5,2	5,6	105	
Jānogu ķīselis		50 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,9	70	
Zemeņu krēms	*A07	50 gr. (+/- 10%)	3,0	6,3	9,2	108	
Gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6	
Ābolu - ķiršu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
<b>Kopā :</b>			<b>15,1</b>	<b>12,3</b>	<b>66,0</b>	<b>444</b>	

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Aģita Puzānova /

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	60 gr. (+/- 10%)	8,2	8,1	1,5	111	
Saldskābmaize ar sviestu	*A01,A07	25 gr. (+/- 10%)	1,1	8,4	8,2	111	
Augļu Tēja		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,1	1	
Tomāts		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
<b>Kopā :</b>			<b>9,6</b>	<b>16,5</b>	<b>10,6</b>	<b>228</b>	

Brokastis		3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pankūkas	*A01,A03,A07	60 gr. (+/- 10%)	4,3	5,3	27,2	176	
Zemeņu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	13,6	55	
Baltmaize	*A01	23 gr. (+/- 10%)	1,7	0,5	11,6	46	
Apelsīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	6,3	33	
<b>Kopā :</b>			<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>58,7</b>	<b>310</b>	

Pusdienas		6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Makaroni ar sieru	*A07	150 gr. (+/- 10%)	6,0	8,1	0,0	97	
Kanēļa virpulītis		80 gr. (+/- 10%)	5,4	12,8	36,0	295	
Ābolu - zemeņu dzēriens		150 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	11,2	45	
Paprika		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4	
Marinēts gurķītis		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7	
Krējums	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,6	4,0	0,6	41	
<b>Kopā :</b>			<b>12,6</b>	<b>25,0</b>	<b>49,6</b>	<b>489</b>	

Launags		9	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kellogs pārslas		25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,3	26,3	117	
Graudu maize ar sviestu	*A01,A07	35 gr. (+/- 10%)	2,1	4,9	13,0	102	
Auzu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,6	0,8	7,7	42	
<b>Kopā :</b>			<b>4,4</b>	<b>6,1</b>	<b>47,0</b>	<b>261</b>	

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	163,6	190,3	675,4	5267

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Zane Rugina Seipule /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Aģita Puzānova /